

# 療癒綠資源

■ 石佳蓉、許榮輝

植物除了有綠美化的功能外，美國環境心理學家已發現植物有「療癒」的潛力，可促進身心健康，改善生活品質。

## 植物不只提供綠美化功能

近年來，台灣許多地方推行「花園城市」，或透過政策的建立，鼓勵都市植栽綠美化。例如宜蘭縣政府於民國 101 年推動花園城市植栽綠美化獎勵及考評要點，新竹市於 101 年度推動安全島綠美化，當年共計種植花草 24,543 株、灌木 55,035 棵及喬木 203 棵。

然而有感於都市水平空間難尋，「垂直綠化」成為世界各地綠美化的新手法。台灣近幾年也興起垂直綠牆的設計，國家戲劇院內兩面垂直花園是值得一看的案例。由法國植物學家 Patrick Blanc 所打造，利用台灣原生植物所建構的大型植物牆，表達出強烈生態意涵與景觀美學。類似手法在台灣都市空間隨處可見，常用在商業建築或社區環境中。

植物除了有「美」的特質外，美國環境心理學家約於 40 年前已發現植物有「療癒」的潛力。學者 Roger Ulrich 在 1984 年的研究中，記錄兩組膽囊手術病患的復原效果，一組病房窗戶可見到綠樹，另一組則只能看到磚牆，結果發現看到綠樹的病患手術後復原較快，止痛劑藥物需求量低，且護士給予的負評也較少。Ulrich 的其他研究更進一步證明觀看自然元素能改善情緒、減低壓力進而促進身心健康，因而發表「壓力減低論」解釋大自然的療癒效果。

Steven Kaplan 自 1970 年代開始研究相關主題，發現人類與自然互動後，能從疲勞中恢復，然而互動過程需強調「發覺新奇事物」與「建立熟悉感」的相互體驗。前者如見到一處美麗的瀑布或聽見從未聽過的鳥鳴聲，後者則利用五感感官探勘環境，建立可預測的路徑。從演化論的觀點，前者代表人類找尋新的刺激與資源，後者代表人類能快速找到水源或休憩



台北市公寓垂直綠化案例（圖片來源：鍾豔媳）



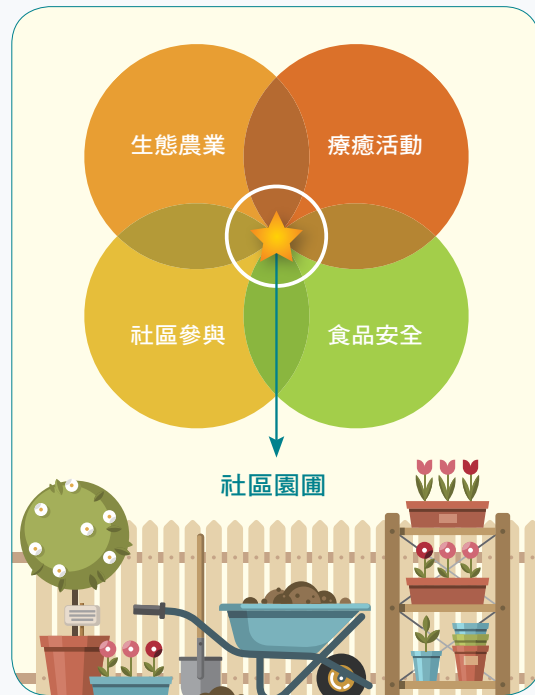
室內垂直綠化案例（圖片來源：鍾豔媳）

地點，而擴大生存機會。從現代文明觀點，前者有助於都市人暫時脫離既有的生活與思考模式，後者能使人放鬆。

許多學者根據Kaplan和Ulrich的研究，發現自然環境與身心健康相關。與自然環境互動能促進運動頻率、降低心血管疾病、鼓勵社交活動與減少憂鬱症發生等，都市綠地如市民農園、公園、植物園、行道樹等因而被視為療癒資源。

### 市民農園的療癒特色

都市化發展伴隨環境與生活習慣的改變，許多文明病如壓力過大、憂鬱症與心血管性疾病快速成長，耗費龐大醫療資源。從預防醫學的角度，健康的生活型態如規律運動與健康飲食，能有效改善都市人的健康。然而除了上健身房外，是否還有



美國西雅圖的社區園圃成為實踐生態農業、食品安全、社區參與及療癒活動的場域。

其他資源能增進身心福祉？美國的社區園圃是可借鏡的案例，最早的社區園圃（約於1970年代）主要為了解決飢餓問題，到近幾年已進化成為生態農業、食品安全、社區參與及療癒活動的實踐場域。

以西雅圖市為例，88個社區園圃受到市政府鄰里部門的管轄，每個園圃大小不一，所規劃給居民租賃的菜園／花園數目也不同。一般而言，10平方公尺的菜園，每年的租金是美金42元。然而每個園圃根據在地文化，發展獨特使用辦法。

如畢肯食物森林目前有約7,000平方公尺的農地，包含出租的菜園區（27個菜園）與志工共耕區，全區以樸門農法（permaculture）耕種，禁止使用農藥與化學肥料，要求居民以保護地球環境與社區健康為原則種植，並模仿森林生態系的結構，種植可食喬木、灌木與地被植物。每個角色

都發揮其生態功能，果樹涵養土壤水分，其落葉與落枝形成土壤養分，可食灌木（如藍莓等）減少強雨沖刷土壤，而豆科植物固氮，蕈類分解有機質協助改善土壤。

以樸門農法所種植的農作物，協助減輕社區所面臨的食安與食物分配問題，農夫們可從自己的菜園直接獲得有機蔬果。因為整區都是友善農法，不需擔心其他菜園因為實行慣行農法而造成汙染。目前除了出租耕地外，大部分畢肯食物森林土地由社區志工共同照顧，周圍居民可隨意享用農作物，採集時只能徒手，拿走自己需要的份量，主要目的是希望大家能秉持「共享」原則，留下食物給其他人享用。

共耕區有一塊的作物是直接送給食物銀行，由志工們負責耕種，讓社區弱勢者也能享有新鮮且在地的食物。畢肯食物森林需要大量的社區志工參與，透過「共耕」建立社區連結，鼓勵以家庭為單位，希望不同年齡層、不同職業別的志工參與活動，並定期辦理音樂會、派對與生態課程，讓畢肯食物森林成為社區重要的社交場所及戶外自然教室。大家相互支持，高齡者貢獻知識，年輕人負責體力需求較高的工作，兒童則透過玩耍與學習認識自己的土地。

農藝與園藝是體力需求較高的活動，從整地、翻土到菜園的維護管理都能增進運動的機會。例如在畢肯食物森林，管理雜草、堆肥或施肥是重要的工作，志工要收集園區的樹枝與落葉製作 20 處堆肥區，並在固定時間把堆肥搬運至園區各處。透過這些過程，居民志工充分了解在付出體力的同時，也能協助生態保育與食物正義。



市民農園可成為推廣生態農業的戶外教室，以課程模式鼓勵學員參與。

園區的生態農法強調維護生物多樣性，參與者能在園區體驗豐富的自然五感刺激，各種昆蟲提供聽覺享受，不同植物、土壤與岩石帶來嗅覺與觸覺刺激，新鮮蔬果則給予味覺饗宴。從 Kaplan 與 Ulrich 的觀點，畢肯食物森林提供接觸綠色植物的機會，給予有意義的環境互動，具有減低壓力、放鬆心情與消除疲勞的療癒潛力。

台灣也有類似社區園圃的都市農耕地，一般稱作市民農園，強調食物生產與休閒功能。相較於畢肯食物森林，卻較少從友善耕種、生物多樣性營造與療癒資源體驗的角度，發展「共耕」與「共享」的機制，參與的目的以滿足家庭食物與遊憩需求，而不以社區營造為目標。台灣地狹人稠，在都市空間取得不易的情況下，應更有效率地運用市民農園，發展多元目標，建立複合使用，除了生產與休閒外，更達到療癒（育）、社交等目的，成為鄰近而隨手可及的綠色健康資源。

**農藝與園藝是體力需求較高的活動，  
從整地、翻土到菜園的維護管理都能增進運動的機會。**

## 鄰里公園的療癒潛力

台灣鄰里公園主要以休閒遊憩、運動與社交為目的，常見的設施包含涼亭、兒童遊戲場、籃球場、慢跑道等，植栽設計以綠美化為目的，提供使用者視覺體驗。由於大部分鄰里公園在設計初期並未定義為「療癒綠資源」，其療癒潛力未完全發揮，也未給予多元的身心健康促進功能。參考Kaplan及Ulrich的理論及其他學者的研究，若鄰里公園要成為療癒場域，可考量加入下列8項原則。

自然的五感刺激—除了綠色視野外（綠地與硬鋪面比例約為7比3），可透過不同植栽群強調其他四感的體驗。誘鳥植物區提供聲音刺激，特殊葉面或樹木質感區給予觸覺刺激，香花植物與可食香藥草區則有味覺與嗅覺刺激，最後利用動線串聯五感體驗，使人放鬆心情，減輕壓力，專注於感受隨四季變化的自然世界。

社交活動—社交活動能給予心理支持，改善憂鬱症等心理疾病。公園可提供場地與設施（如桌椅），滿足不同團體的活動需求，促進社區交流的機會。

隱私—許多人到公園尋求隱私空間，希望能有安靜不被打擾的機會，以利個人追求身心靈的平衡（如思考、冥想等）。公園可提供一人或兩人的座椅，視線仍與主要空間串聯，但距離上離開主要動線與活動區域，使隱私性最大化。

身體功能性支持—鄰里公園服務社區中不同的使用者，包含高齡者與身心受限者，公園除了強調無障礙設施外，應思索如何使自然的五感刺激更具可及性，如



運動公園跑道設施



運動公園遊憩空間

香花與香藥草應放置在輪椅使用者可及的高度，自然的聲音刺激應放置在較為安靜處，以利重聽高齡者享受自然鳴唱或水景聲。

方向性提醒—高齡者方向感可能會減低，公園在引導使用者探索五感資源時，應注意出口與休息區的方向引導，減少困惑。除了有明確的標示外，明顯的景觀標的物如大樹、涼亭等可作為引導方向的指標。

台灣地狹人稠，可更有效率地運用市民農園，發展多元目標，建立複合使用，除了生產與休閒外，更達到療癒（育）、社交等目的。

許多人因為經濟、工作時間及身體上的限制，  
無法到森林或大型的國家公園享受自然之美，隨手可及的療癒綠資源更顯重要。

熟悉感—新奇的五感刺激不能無限上綱，若無限制將帶來壓力與疲倦。根據Kaplan的理論，熟悉的環境可使人放鬆與恢復疲勞，公園可透過當地熟悉的植栽或作物與社區生活連結，創造熟悉感。例如台灣梭羅木是台北市立聯合醫院松德院區鄰近社區所熟悉的樹木，不但成為社區生活的一部分（串聯社區綠地的樹種），許多活動以此為主題，促進社區交流，達到生態保育與社區融合的目的。

社區參與—鄰里公園可成為社區的教育與活動中心，與既有的社區資源結合，如老人共餐活動、生態教室與社區音樂會，鼓勵民眾參與，透過活動了解社區脈動，有興趣者進而成為志工，透過農耕與園藝幫助社區弱勢團體。

安全性—以上七點都是在基於滿足安全條件下進行的原則，緊急電話聯絡設施是必要的，須定期維護管理遊具與桌椅避免使用者受傷。另外應確保鋪面平整與防滑，防止高齡者因步伐不穩而跌倒，分區視線應保持連貫，避免死角，使每個使用者都能成為相互協助的伙伴。

除了以上原則外，可依照鄰里文化特色加入不同元素，例如強調生物多樣性或可食地景，並把這些資源與社區需求結合。前者可成為兒童的學習材料，並鼓勵社區居民成為生態志工和當地解說與教育人才。而後者可成為社區高齡活動據點的供餐材料，鼓勵高齡者自己耕種食材，確保食物來源，增進運動機會。

許多人因為經濟、工作時間及身體上的限制，無法到森林或大型的國家公園享受自然之美，隨手可及的療癒綠資源因而更顯重要。只要整合社區綠資源，建構



台灣梭羅木成為鄰近社區的重要樹木地標

從每戶家庭的小型綠色景觀、行道樹、鄰里公園、市民農園、植物園到學校開放空間的綠地系統，以促進身心健康的療癒為主軸，透過不同活動（即使在上班上學途中）體驗自然的五感資源，將能有效改善都市化所帶來的負面效應。除了改善空氣品質與美化城市外，也能帶來良好的生活品質，改變居住感受。

石佳蓉

石佳蓉高齡環境規劃設計有限公司

許榮輝

七星農業發展基金會